

献立表

令和6年6月21日 ~ 30日

日付	曜日	朝食	昼食	夕食	1日栄養量
6/21	金	トースト・カレースープ タラモサラダ ヨーグルトゼリー	焼うどん 揚げ茄子和え りんご	鯖の山椒風味焼き れんこん炒め らっきょうサラダ	1510 kcal P: 53.5 g F: 54.3 塩: 6.7
6/22	土	もやしの味噌汁 里芋とあさりの煮物 ごぼうサラダ	揚げ出し豆腐 たけのこ煮 ピーナツ和え	肉じゃが 柚子胡椒炒め 水菜のすまし汁	1591 kcal P: 51.9 g F: 36.4 塩: 6.7
6/23	日	えのきの味噌汁 しらす炒め さつま芋の甘露煮	豚肉のガリバタ炒め 長芋の煮物 大根サラダ	鮭のちゃんちゃん焼き 青梗菜の炒め物 ゆかり和え	1560 kcal P: 55.9 g F: 35.6 塩: 6.5
6/24	月	舞茸の味噌汁 豆乳煮 大豆と5種野菜のサラダ	鯖の味噌煮 かにかま炒め もずくスープ	鶏肉のくわ焼き 南瓜のそばろあんかけ みょうが和え	1587 kcal P: 55.5 g F: 38.5 塩: 7
6/25	火	白菜の味噌汁 魚肉ソーセージ炒め 枝豆サラダ	豚肉の梅ポン酢炒め 塩麹煮 里芋サラダ	カレイの一味マヨ焼き 大根おかか炒め わさび和え	1583 kcal P: 63.1 g F: 37.6 塩: 5.8
6/26	水	なすの味噌汁 刻み高野豆腐の煮物 卵焼き	鱈のおろしあんかけ 甘辛炒め 辛子マヨ和え	ピーマン肉詰め 桜エビ煮 椎茸のすまし汁	1571 kcal P: 57.0 g F: 36.8 塩: 7
6/27	木	つみれの味噌汁 コチュジャン炒め れんこんマリネ	ポークカレー アボカドサラダ フルーツ寒天	鰯の照り焼き 白だし煮 ねばねば和え	1597 kcal P: 54.3 g F: 36.3 塩: 6.8
6/28	金	変わりパン・トマトスープ かぼちゃサラダ みたらし風デザート	鯖の味噌煮 きのこ炒め あさり和え	豚肉の塩だれ炒め さつま芋の煮物 菜種和え	1557 kcal P: 57.7 g F: 49.4 塩: 6.4
6/29	土	いんげんの味噌汁 卵の花 オムレツ	鶏肉のレモンペッパー焼き 粒マスタード炒め オニオンコンソメスープ	鰹の南蛮漬け 大根の煮物 サラダそうめん	1719 kcal P: 54.9 g F: 51.9 塩: 6.8
6/30	日	長芋の味噌汁 白滝炒め マカロニサラダ	鰯の蒲焼き 筑前煮 柚子味噌和え	麻婆豆腐 春巻き 中華スープ	1593 kcal P: 53.5 g F: 35.9 塩: 6.9

平均 1587 kcal
P: 55.7 g
F: 41.3 g
塩: 6.7 g